

TESTE 1  
FLEXÃO DE BRAÇO

Modo de execução:  
Masculino

Mantor o corpo apoiado de frente ao solo (decúbito frontal), os braços estendidos, cotovelos próximos do corpo, mãos abertas e afastadas na largura dos ombros, pernas estendidas (sem tocar o joelho ao solo) e pés juntos. Flexionar os braços para levar a caixa torácica até o solo e voltar a posição inicial, fazendo a extensão completa dos braços. Durante o movimento evitar aumentar excessivamente a curvatura lombar.

## Feminino

Mantor o corpo apoiado de frente ao solo (decúbito frontal), os braços estendidos, cotovelos próximos do corpo, mãos abertas e afastadas na largura dos ombros, joelhos unidos, apoiados ao solo e sem tocar as pontas dos pés no chão. Flexionar os braços para levar a caixa torácica até o solo e voltar a posição inicial, fazendo a extensão completa dos braços. Durante o movimento evitar aumentar excessivamente a curvatura lombar.

## Masculino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
17	02	13	02
18	04	14	04
19	06	15	06
20	08	16	08
21	10	17	10
22	12	18	12
23	14	19	14
24	16	20	16
25	18	21	18
26	20	22	20
27	22	23	22
28	24	24	24
29	25	25	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
08	02	04	02
09	04	05	04
10	06	06	06
11	08	07	08
12	10	08	10
13	12	09	12
14	14	10	14
15	16	11	16
16	18	12	18
17	20	13	20
18	22	14	22
19	24	15	24
20	25	16	25

Idade acima de 60 anos		Pontos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
01	02		
02	04		
03	06		
04	08		
05	10		
06	12		
07	14		
08	16		
09	18		
10	20		
11	22		
12	24		
13	25		

## Feminino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
09	02	07	02
10	04	08	04
11	06	09	06
12	08	10	08
13	10	11	10
14	12	12	12
15	14	13	14
16	16	14	16
17	18	15	18
18	20	16	20
19	22	17	22
20	24	18	24
21	25	19	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
05	02	02	02
06	04	03	04
07	06	04	06
08	08	05	08
09	10	06	10
10	12	07	12
11	14	08	14
12	16	09	16
13	18	10	18
14	20	11	20
15	22	12	22
16	24	13	24
17	25	14	25

Idade acima de 60 anos		Pontos	
Número derepetições	Pontos	Número derepetições	Pontos
01	02		
02	04		
03	06		
04	08		
05	10		
06	12		
07	14		
08	16		
09	18		
10	20		
11	22		
12	24		
13	25		

TESTE 2  
AGILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA

Modo de execução  
Masculino e Feminino  
O candidato coloca-se no ponto de partida. Ao ouvir o comando, deverá

pegar o primeiro toquinho de madeira (obedecendo a seqüência numérica), deslocar a distância de 10 metros, onde esse toquinho terá que ser colocado ao solo no espaço demarcado (obedecendo a cor correspondente ao mesmo). O candidato irá realizar esse deslocamento por 04(quatro) vezes ininterruptas em menor tempo possível. São 04 (quatro) toquinhos de madeira em cores distintas.

## Masculino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
28"50 a 27"51	02	29"50 a 28"51	02
27"50 a 26"51	04	28"50 a 27"51	04
26"50 a 25"51	06	27"50 a 26"51	06
25"50 a 24"51	08	26"50 a 25"51	08
24"50 a 23"51	10	25"50 a 24"51	10
23"50 a 22"51	12	24"50 a 23"51	12
22"50 a 21"51	14	23"50 a 22"51	14
21"50 a 20"51	16	22"50 a 21"51	16
20"50 a 19"51	18	21"50 a 20"51	18
19"50 a 18"51	20	20"50 a 19"51	20
18"50 a 17"51	22	19"50 a 18"51	22
17"50 a 16"51	24	18"50 a 17"51	24
16"50 ou menos	25	17"50 ou menos	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
30"50 a 29"51	02	31"50 a 30"51	02
29"50 a 28"51	04	30"50 a 29"51	04
28"50 a 27"51	06	29"50 a 28"51	06
27"50 a 26"51	08	28"50 a 27"51	08
26"50 a 25"51	10	27"50 a 26"51	10
25"50 a 24"51	12	26"50 a 25"51	12
24"50 a 23"51	14	25"50 a 24"51	14
23"50 a 22"51	16	24"50 a 23"51	16
22"50 a 21"51	18	23"50 a 22"51	18
21"50 a 20"51	20	22"50 a 21"51	20
20"50 a 19"51	22	21"50 a 20"51	22
19"50 a 18"51	24	20"50 a 19"51	24
18"50 ou menos	25	19"50 ou menos	25

Idade acima de 60 anos		Pontos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
33"50 a 32"51	02		
32"50 a 31"51	04		
31"50 a 30"51	06		
30"50 a 29"51	08		
29"50 a 28"51	10		
28"50 a 27"51	12		
27"50 a 26"51	14		
26"50 a 25"51	16		
25"50 a 24"51	18		
24"50 a 23"51	20		
23"50 a 22"51	22		
22"50 a 21"51	24		
21"50 ou menos	25		

## Feminino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
30"50 a 29"51	02	31"50 a 30"51	02
29"50 a 28"51	04	30"50 a 29"51	04
28"50 a 27"51	06	29"50 a 28"51	06
27"50 a 26"51	08	28"50 a 27"51	08
26"50 a 25"51	10	27"50 a 26"51	10
25"50 a 24"51	12	26"50 a 25"51	12
24"50 a 23"51	14	25"50 a 24"51	14
23"50 a 22"51	16	24"50 a 23"51	16
22"50 a 21"51	18	23"50 a 22"51	18
21"50 a 20"51	20	22"50 a 21"51	20
20"50 a 19"51	22	21"50 a 20"51	22
19"50 a 18"51	24	20"50 a 19"51	24
18"50 ou menos	25	19"50 ou menos	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
32"50 a 31"51	02	33"50 a 32"51	02
31"50 a 30"51	04	32"50 a 31"51	04
30"50 a 29"51	06	31"50 a 30"51	06
29"50 a 28"51	08	30"50 a 29"51	08
28"50 a 27"51	10	29"50 a 28"51	10
27"50 a 26"51	12	28"50 a 27"51	12
26"50 a 25"51	14	27"50 a 26"51	14
25"50 a 24"51	16	26"50 a 25"51	16
24"50 a 23"51	18	25"50 a 24"51	18
23"50 a 22"51	20	24"50 a 23"51	20
22"50 a 21"51	22	23"50 a 22"51	22
21"50 a 20"51	24	22"50 a 21"51	24
20"50 ou menos	25	21"50 ou menos	25

Idade acima de 60 anos		Pontos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
35"50 a 34"51	02		
34"50 a 33"51	04		
33"50 a 32"51	06		
32"50 a 31"51	08		
31"50 a 30"51	10		
30"50 a 29"51	12		
29"50 a 28"51	14		
28"50 a 27"51	16		
27"50 a 26"51	18		
26"50 a 25"51	20		
25"50 a 24"51	22		
24"50 a 23"51	24		
23"50 ou menos	25		

TESTE 3  
CORRIDA DE 50 METROS RASOS

Modo de execução  
Masculino e Feminino  
O candidato se coloca atrás da linha de partida, em posição ereta. Após um sinal de comando, deverá correr, no menor tempo possível, a distância de 50 metros.  
Masculino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
09"90 a 09"71	02	10"30 a 10"11	02
09"70 a 09"51	04	10"10 a 09"91	04
09"50 a 09"31	06	09"90 a 09"71	06
09"30 a 09"11	08	09"70 a 09"51	08
09"10 a 08"91	10	09"50 a 09"31	10
08"90 a 08"71	12	09"30 a 09"11	12
08"70 a 08"51	14	09"10 a 08"91	14
08"50 a 08"31	16	08"90 a 08"71	16
08"30 a 08"11	18	08"70 a 08"51	18
08"10 a 07"91	20	08"50 a 08"31	20
07"90 a 07"71	22	08"30 a 08"11	22

07"70 a 07"51	24	08"10 a 07"91	24
07"50 ou menos	25	07"90 ou menos	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
12"90 a 12"61	02	13"90 a 13"61	02
12"60 a 12"31	04	13"60 a 13"31	04
12"30 a 12"01	06	13"30 a 13"01	06
12"00 a 11"71	08	13"00 a 12"71	08
11"70 a 11"41	10	12"70 a 12"41	10
11"40 a 11"11	12	12"40 a 12"11	12
11"10 a 10"81	14	12"10 a 11"81	14
10"80 a 10"51	16	11"80 a 11"51	16
10"50 a 10"21	18	11"50 a 11"21	18
10"20 a 09"91	20	11"20 a 10"91	20
09"90 a 09"61	22	10"90 a 10"61	22
09"60 a 09"31	24	10"60 a 10"31	24
09"00 ou menos	25	10"00 ou menos	25

Idade acima de 60 anos		Pontos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
16"90 a 16"61	02		
16"60 a 16"31	04		
16"30 a 16"01	06		
16"00 a 15"71	08		
15"70 a 15"41	10		
15"40 a 15"11	12		
15"10 a 14"81	14		
14"80 a 14"51	16		
14"50 a 14"21	18		
14"20 a 13"91	20		
13"90 a 13"61	22		
13"60 a 13"31	24		
13"00 ou menos	25		

## Feminino

Idade 18 a 29 anos		Idade 30 a 39 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
10"90 a 10"71	02	11"90 a 11"71	02
10"70 a 10"51	04	11"70 a 11"51	04
10"50 a 10"31	06	11"50 a 11"31	06
10"30 a 10"11	08	11"30 a 11"11	08
10"10 a 09"91	10	11"10 a 10"91	10
09"90 a 09"71	12	10"90 a 10"71	12
09"70 a 09"51	14	10"70 a 10"51	14
09"50 a 09"31	16	10"50 a 10"31	16
09"30 a 09"11	18	10"30 a 10"11	18
09"10 a 08"91	20	10"10 a 09"91	20
08"90 a 08"71	22	09"90 a 09"71	22
08"70 a 08"51	24	09"70 a 09"51	24
08"50 ou menos	25	09"50 ou menos	25

Idade 40 a 49 anos		Idade 50 a 59 anos	
Tempo emsegundos	Pontos	Tempo emsegundos	Pontos
12"90 a 12"71	02	13"90 a 13"71	02
12"70 a 12"51	04	13"70 a 13"51	04
12"50 a 12"31	06	13"50 a 13"31	06
12"30 a 12"11	08	13"30 a 13"11	08
12"10 a 11"91	10	13"10 a 12"91	10
11"90 a 11"71	12	12"90 a 12"71	12